

Fungerande och användbar bostad för personer med utvecklingsstörning

- En litteraturöversikt

Eva-Stina Häyhä

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Ergoterapi
Identifikationsnummer:	3534
Författare:	Eva-Stina Häyhä
Arbetets namn:	Fungerande och användbar bostad för personer med utvecklingsstörning- en litteraturöversikt
Handledare (Arcada):	Annikki Arola
Uppdragsgivare:	Bo Bra
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med detta arbete var att med användning av litteraturöversikt beskriva hur principerna för universal design syns i skriftligt material som som informerar om användbar och fungerande boendemiljö. Detta relaterades sedan till personer med utvecklingsstörning. Referensramen som användes var universal design. Forskningsfrågorna var vilka aspekter av användbarhet syns i det tillgängliga skriftliga materialet, vilka principer för universal design kan dessa relateras till samt vad det innebär för personer med utvecklingsstörning. En bok och sex olika material i form av guider, artiklar och rapporter inkluderades i materialbearbetningen. Resultatet tyder på att ifall man planerar bostäder med många våningar skall det på den våning man kommer in finnas alla nödvändiga utrymmen för det dagliga livet och dessa skall vara tillgängliga för alla oberoende av handikapp eller hjälpmedelsanvändning. På detta sätt får alla ta del av hemmet och inget viktigt utrymme för dagliga aktiviteter blir utanför deras användning. Detta garanterar även det att ifall funktionsförmågan förändras under livets lopp måste man inte genast flytta från sitt hem på grund av att hemmet blir otillgängligt. Det är även viktigt att tänka på ergonomin och flexibilitet bland möbleringen i de olika rummen, så att det tillbringar en rimlig, flexibel och enkel användning. Man skall ta i beaktande nivåskillnader, materialanvändningen, inredningen.</p>	
Nyckelord:	ergoterapi, bo bra, universal design, utvecklingsstörning, bostad
Sidantal:	46
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Occupational therapy
Identification number:	3534
Author:	Eva-Stina Häyhä
Title:	A functioning and practical apartment for people with intellectual disabilities – a literature review
Supervisor (Arcada):	Annikki Arola
Commissioned by:	Bo bra
<p>Abstract:</p> <p>The aim of this thesis was with the help of a literature review to describe how the principles of universal design are shown in the written material that's available to inform about a practical and useful living environment. This was related to people with intellectual disabilities. As the theoretical frame of reference universal design was used. The research questions were: which aspects of usability shows in the written material, which principles of universal design this can be related to and what this means for people with intellectual disability. One book and six materials consisting of guides, articles and reports were included in the results. The results indicate that if we plan an apartment with many floors, shall the first floor have all the rooms that are needed for the daily living. These rooms have to be available to everyone regardless of handicap or assistive devices. In this manner everyone can take part of the home and if your performance gets worse during the years you can still live at home without having to move away at an early stage. During the planning stage it's necessary to consider the ergonomic and flexibility of furnishing, level differences, the interior and use of materials.</p>	
Keywords:	occupational therapy, bo bra, universal design, intellectual disability, housing
Number of pages:	46
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Toimintaterapia
Tunnistenumero:	3534
Tekijä:	Eva-Stina Häyhä
Työn nimi:	Toimiva ja käytännöllinen asunto kehitysvammaisille - kirjallisuuden yleiskatsastus
Työn ohjaaja (Arcada):	Annikki Arola
Toimeksiantaja:	Bo bra
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa saatavilla olevan kirjallisen materiaalin avulla miten universal designin periaatteet näkyvät niissä tieteellisissä tutkimuksissa, jotka kertovat toimivasta asuinympäristöstä. Tämä yhdistettiin kehitysvammaisuuteen. Viitekehyksenä toimii universal design. Tutkimuskysymykset olivat mitkä käytettävyyden näkökohdat näkyvät saatavissa olevissa materiaalissa, mihin universal designin periaatteisiin nämä näkökohdat voidaan liittää sekä mitä tämä tarkoittaa henkilöille joilla on kehitysvamma. Tuloksiin sisällyttiin yhden kirjan ja kuusi materiaalia koostuen oppaista, artikkeleista, raporteista. Tuloksesta ilmenee, että suunniteltaessa monikerroksisen talon tulee ensimmäisessä kerroksessa olla kaikki arkisen elämän tarpeelliset huoneet ja huoneet tulee olla käytettävissä vammasta tai apuvälineestä huolimatta. Tällä tavoin kaikki saavat ottaa osaa kodista ja mikäli toimintakyky muuttuu vuosien varrella, ei sieltä heti joudu muuttamaan kotoa pois. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää miettiä joustavuutta ja ergonomiaa, ottamaan huomioon tasoterot, materiaalikäyttö ja sisustus.</p>	
Avainsanat:	toimintaterapia, bo bra, universal design, kehitysvamma, asunto
Sivumäärä:	46
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	7
2	BAKGRUND	8
2.1	Utvecklingsstörning	8
2.2	Individuellt perspektiv på boende hos personer med utvecklingsstörning	11
2.3	Riktlinjer och kvalitetsrekommendationer för byggande av bostäder	12
2.4	Teoretisk referensram	14
2.5	Tidigare forskning	17
3	SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	20
4	METOD	20
4.1	Inklusionskriterier	21
4.2	Sökning och bearbetning av material	21
4.3	Etiska aspekter	23
5	RESULTAT	24
5.1	Specifika rum	24
5.2	Möblering och utrymme	25
5.3	Nivåskillnader	27
5.4	Material och säkerhet	28
5.5	Rimlig och enkel användning	29
6	TOLKNING	31
6.1	Användbarhet, säkerhet, trygghet	31
6.2	Flexibilitet	33
6.3	Enkel användning	34
6.4	Märkbar information och tolerans för fel	35
6.5	Låg fysisk ansträngning och ändamålsenligt utrymme	36
7	DISKUSSION	38
7.1	Resultatdiskussion	38
7.2	Metoddiskussion	39
7.3	Förslag på fortsatt forskning	40
	Källor	42
	Bilaga1	45

FÖRORD

Det har varit en lång process till att jag från en idé fått detta examensarbete färdigt. Under denna process har fokuset och designen för arbetet ändrats några gånger. Jag har ofta känt att det är en hopplöst lång väg men nu med ett färdigt arbete vill jag rikta ett stort tack till min handledare Annikki Arola för hennes tid och tålamod.

1 INLEDNING

Detta arbete är en del av Bo bra-projektet som pågår på Arcada. Bo bra är ett delprojekt i Välbefinnande och energieffektivitet i boendet som finansieras av den Europeiska regionala utvecklingsfonden.

Bakgrunden till projektet har uppstått ur dagens samhälle med dess attitydförändringar. I dagens läge strävar vi till att äldre personer samt personer med behov av särskilt stöd skall inkluderas i samhället och kunna bo kvar i hemmiljön. Då blir det viktigt man utgår från invånarnas villkor. Projektets målsättning är att utveckla och skapa boende och hälsofrämjande service som passar olika användare.

Resultaten från projektet utnyttjas inom bland annat byggnadsbranschen. Genom att beakta lösningar som passar alla kan det utnyttjas vid planering av nybyggen, och på det viset minskar behovet av omändringsarbeten i senare skedde.

Hemmet är en central plats för många, eftersom det är där individen lever och spenderar mycket av sin tid. Hemmet som koncept är komplext och hemmet har olika betydelser för olika individer. Vad en person tänker som hem, behöver inte vara samma för andra. Begreppet hem är kopplat med många personliga och sociala uppfattningar, såsom bekvämlighet, säkerhet, kärlek, livskvalitet och livsstil. Hemmet är den plats vi gör till vår egen samt det ställe där vi har kontroll och olika valmöjligheter. Hemmet står för funktionalitet och borde vara anpassat till och planerat enligt ens egna behov. Ett funktionellt hem ger självständighet. (Dahlin-Ivanoff et al. 2007)

Alla personer, även de med utvecklingsstörning eller annat handikapp, har rätt till ett bra liv och ett eget hem som motsvarar deras behov i en vanlig boendemiljö. Även för dessa personer med handikapp är hemmet en vanlig lägenhet där man får leva självständigt medan stödet som behövs finns tillgängligt. Strävan efter självständighet och integritet betyder inte att man nekar behovet av stöd eller att man kräver ett absolut självständigt utförande. Det betyder att man ökar personens valmöjligheter och yttranderätt i bland i till och med små saker. Självständigt boende betyder inte ensamhet och isolering, att bo ensam och ensamhet är inte samma sak. Självständigt boende kan även vara att man bor med personer man själv valt. (Brandt & Burrell 2008)

2 BAKGRUND

I Finlands klimat är en bostad en nödvändig förutsättning för levande. Självständigt boende på egna villkor är en central jämställdhetsaspekt. (Teikari & Björkman 2006)

Utvecklingsstörning leder inte automatiskt till att personen måste bo på ett boende- eller grupphem, inte heller att bostadens vardagsrum eller sovrum måste vara gemensamt med andra personers eller att det i bostaden måste finnas olika utrymmen. I olika boenden och institutioner kan utrymmet för invånaren vara mer än det finns i en genomsnittlig finländsk bostad, men personen själv har inte nödvändigtvis någon nytta av detta extra utrymme. Utvecklingsstörning är inte heller en orsak till att man borde bo i samma bostad med ett antal andra personer med utvecklingsstörning. (Niemelä & Brandt 2008)

Majoriteten av personer med utvecklingsstörning har alltid bott i likadana bostäder som resten av befolkningen. Oftast har bostaden fastställts enligt vilken familj personen har fötts till. Största delen av barn med utvecklingsstörning lever och växer upp i alldeles vanliga bostäder med sina föräldrar eller skötare. I vissa bostäder kan man ha gjort bostadsanpassningar och fått dem mer tillgängliga. Anstalter, olika former av boende och andra boendeförhållanden som avviker från normala bostäder har oftast blivit aktuella då personen inte mer kan bo i barndomshemmet. Utvecklingsstörning i sig kräver inte en mycket annorlunda bostad, men bostaden behöver vara bra designad och tillgänglig. (Niemelä & Brandt 2008)

2.1 Utvecklingsstörning

Jag kommer i mitt arbete att använda begreppet utvecklingsstörning istället för intellektuellt funktionshinder, intellektuellt nedsatt funktionsförmåga, förståndshandikapp eller något av de många andra termer som finns för samma begrepp. Detta beslut har jag gjort eftersom intresseorganisationen FDUV (Föreningen för de utvecklingsstörda) på sina sidor använder begreppet utvecklingsstörning. Även JHL (Förbundet för den offentliga sektorn och välfärdsområdena) samt ett antal andra organisationer använder det begreppet. Ordet ”utvecklingsstörning” i sig kan tänkas väcka negativa känslor hos någon p.g.a. det i begreppet finns ordet ”störning”. Därför tänker jag i arbetet skriva om ”personer med utvecklingsstörning” och inte ”de utvecklingsstörda”.

I Finland finns det uppskattningsvis ca 35-40 000 personer med utvecklingsstörning av vilka största delen behöver individuellt hjälp och stöd i boendet. År 2009 bodde ca 2000 personer inom långtidsvården. Inom rehabiliterande korttidsvård fanns det ca 400 personer. Hos anhöriga bodde ca 13 000 personer, av vilka största delen är vuxna personer med utvecklingsstörning. Av dessa behöver en stor del en möjlighet till självständigt boende. Inom serviceboendekretsen fanns det ca 9000 personer och antalet personer som bodde självständigt eller med lite stöd var ca 3000. (Miljöministeriet 2011) I valet av boendeform och stödet de behöver delas handikappade personer in i olika grupper som baseras på självständig och ansvarsfull beslutsförmåga samt hur mycket stöd som behövs, hur långt stöd som behövs och hur länge det behövs. Stödbehoven kan ändras under livets gång, en person kan behöva rent fysiskt stöd i dagliga aktiviteter eller med kommunikation medan en annan kan behöva stöd och träning i att klara av vardagen, ta ansvar och i att fullt ut utnyttja de egna resurserna. (Teikari & Björkman 2006)

Handikapp granskas inte enbart som ett individuellt handikapp eller som en speciell diagnos utan som ett område vilket formas av individens begränsningar och omgivningens förhållande (Teikari & Björkman 2006). Utvecklingsstörning är inte en sjukdom, det är ett bestående tillstånd som inte förbättras eller förvärras. Endast handikappets svårighetsgrad kan förändras med tiden. En person som är handikappad är en person som har antingen långvariga eller permanenta aktivitetsnedsättningar eller svårigheter att klara av dagliga livets aktiviteter i en normal livsmiljö. (Malm et al. 2004 s. 9)

Utvecklingsstörningen kan innefatta både fysiska och psykiska brister som beständigt begränsar individens funktionsförmåga. Enligt WHO's klassifikation (ICD-10) menas det med intellektuell utvecklingsstörning ett tillstånd var den mentala funktionsförmågans utveckling är hämmad eller bristfällig. Bristfälligt utvecklade är de kognitiva, språkliga, motoriska och sociala färdigheterna. Intellektuell utvecklingsstörning kan förekomma ensamt eller i samband med ett annat fysiskt eller psykiskt tillstånd. (Kaski et al. 2009 s. 16)

Enligt The American Association of Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD) betyder utvecklingsstörning en betydande begränsning i den nuvarande funktionsförmågan. Karakteristiskt för detta tillstånd är att man har en avsevärt lägre intellektuell

funktionsförmåga samt begränsningar i antingen en eller flere av följande delområden: kommunikation, dagliga aktiviteter såsom ta hand om sig själv, boende, sociala förmågorna, initiativförmåga, fungerande i samhället, självkontroll, hälsa och säkerhet, inlärningsförmågan, fritid och arbete. (Kaski et al. 2009 s. 17, 19)

En person med mild utvecklingsstörning kan vara rätt självständig inom många livsområden, men behöver ändå stöd i sitt dagliga liv. Hon kan till exempel behöva hjälp med att hantera pengar. Hon kan även utan stöd löpa risk att på grund av sin lättledhet hamna i en grupp som försöker utnyttja henne. Personer med medelmåttig utvecklingsstörning behöver stöd för att kunna leva och arbeta i samhället och de behöver mer övervakning inom boende. De flesta klarar av att delta i arbete med stöd. (Kaski et al. 2009 s. 21) En person med grav utvecklingsstörning är en person som konstant behöver en annan persons hjälp i dagliga aktiviteter men som ändå inte är i behov av konstant anstaltsvård. Detta konstanta behov av en annan persons hjälp leder till obligatoriska sociala förhållanden som personen inte själv kan välja eller påverka. (Teikari & Björkman 2006) Samma kriterium för utvecklingsstörning kan alltså användas för helt olika personer med olika svårigheter.

Personer med utvecklingsstörning har problem med att knyta kontakter med omgivningen och de kontakter som redan existerar kan vara obligatoriska och uppstått utan egen vilja eller beslut (Teikari & Björkman 2006). I synnerhet de som bor ensamma saknar ofta mångsidigt och rikt sociala förhållanden. Orsaker till dessa svårigheter är få sociala upplevelser, bristfälliga sociala förmågor eller sedan negativa upplevelser. På grund av detta behöver personerna personalens, familjemedlemmars, stödpersoners eller andra närståendes stöd i att skapa vänförhållanden och ta del i samhällsliga aktiviteter. När man ordnar boende skall man se till att man inte skapar sådana boendemodeller som gör personen i fråga mer ensam. (Teikari & Björkman 2006)

De flesta personer behöver någon sorts hjälp för att klara sig i dagliga livet så som stöd i dagliga aktiviteter, hemrelaterade uppgifter eller i att öva sociala roller relaterat till hemmet. Personer med utvecklingsstörning har snävt arbetsminne och det belastas lätt. Så när man lär sig nya saker skall det begränsas till lite i taget och repetera många gånger. (Teikari & Björkman 2006)

2.2 Individuellt perspektiv på boende hos personer med utvecklingsstörning

Kaukola (2004) har gjort en rapport över vad personer med utvecklingsstörning och deras anhöriga anser om boende och dess stödservice. Personerna i rapporten anser att det till ett bra boende hör frid och privatliv. I den egna bostaden är det man själv som bestämmer. De anser även att ifall man är ett sällskapande par skall man få ha ett eget gemensamt hem. Fastigheten skall vid behov ha en tillräckligt stor hiss. I en bra bostad finns eget kök, egen dusch, wc och lavoar samt en balkong. Ett rum gör inte ett hem, det behövs mera utrymme. Bastun kan vara antingen egen eller sedan gemensam med andra invånare. I hemmet finns en egen tv och dator. I den egna bostaden får man ha egna gäster och det finns inte begränsningar på besökstiderna. Personerna vill att släktingar hälsar på och att de själva kan hälsa på släktingarna. Ifall man vill så skall man ha möjlighet att få ha husdjur.

Personer med utvecklingsstörning vill kunna gå självständigt på ärenden så som till butiken eller på bio. De vill få gå på jobb eller skola och ha möjlighet till att delta i de hobbyer de själva vill. Därför borde butikerna, hobbyerna och arbetet respektive skola vara nära hemmet så att önskan att kunna gå och resa självständigt uppfylls eller alternativt att kollektivtrafiken fungerar bra nära hemmet. För personerna är det viktigt med personliga rättigheter såsom rätten att välja assistenterna, rätten att flytta och få hjälp med flytten till en annan ort samt rätten att välja vem man bor med. Det är en självklar sak för oss att få välja vem vi bor med, så varför skall inte en person med utvecklingsstörning ha samma rätt att välja vem hon bor med. Eller ens rätten att veta vem som redan bor på boendet om hon ska flytta till ett boende. (Kaukola 2004)

Det är även viktigt att beakta livssituationen som kan förändras för en person med utvecklingsstörning, vilket leder till att det kan uppstå ett behov att byta bostadsform. Detta kan hända då personen börjar sällskapa och då vill sällskapande personer själva bestämma hur ofta de träffas och så småningom kanske drömmen om ett eget gemensamt hem formar sig. (Ekmark et al. 2010)

Alla personer, oberoende av handikapp, har ett människovärde som unika individer. Alla människor har rätt att bestämma över saker som berör det egna livet och de skall

ges största möjliga autonomi. Det är samhällets roll att se till att människor får det stöd som behövs samt se till att samhället är tillgängligt. (Brandt & Burrell 2008)

2.3 Riktlinjer och kvalitetsrekommendationer för byggande av bostäder

Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA) har riktlinjer till vad som behöver beaktas vid planering av bostäder. Utgångsläget vid planering av bostäder för personer med specialbehov är att man så mycket som möjligt planerar bostäderna att motsvara en normal bostad. Målsättningen vid planeringen är en trivsamt bostad, som har en hemlik och justerbar inredning. Detta innebär bland annat tillgängligt duschrum, kök eller köksvrå samt tillräckligt med förrådsutrymme. (ARA 2012)

Bostaden och närmiljön skall planeras tillgänglig. Speciell uppmärksamhet borde riktas mot gården, trappor, aulan, ingången, wc- och duschutrymme samt möjlig balkong. Vid planering av tillgänglig bostad borde man även ta i beaktande andra aspekter av handikapp än rörelseförmåga. Nedsatt syn, hörsel, perception samt förståelse hör till dessa handikapp. Man skall även beakta användning av rullstol eller andra förflyttningshjälpmedel samt en annan persons fysiska hjälp. (ARA 2012)

En allmän förutsättning för byggandet är att skapa en ekologiskt hållbar levnadsomgivning. Bostäder för personer med specialbehov skall placeras nära service och tjänster. Dessa bostäder borde även byggas integrerat i en normal bostadsomgivning. Man skall undvika att koncentrera alla personer med specialbehov till ett enda område eller till en och samma trappuppgång av ett höghus. Staten stöder livstidsboende och det är framtidens huvudmålsättning. (ARA 2012)

Social- och hälsoministeriet har år 2003 gett ut en kvalitetsrekommendation angående handikappade personers boendeservice. Enligt denna rekommendation är startpunkten för handikappades kvalitetsmässiga boende individuellt service samt en fungerande och tillgänglig lägenhet. Med individuellt boende menas att personer med utvecklingsstör-

ning har olika möjligheter i boende och kan göra val angående boendet. (Brandt & Burrell 2008)

Kehitysvammaisten Palvelusäätiö (KVPS) har kommit upp med kvalitetsrekommendationer för byggande av bostäder för åren 2010-2017. Ordlandet av bostäder hör till samhällets ansvar, eftersom personer med utvecklingsstörning sällan varken har inkomster eller råd att skaffa bostad. Kvalitetsrekommendationens ena utgångspunkt är att möjliggöra individuellt boende i en normal bostadsomgivning så att personen själv kan välja sin bostad samt vem hon bor med. Den andra utgångspunkten är att framtida boendet skall basera sig på bas-, människo- samt medborgarrättigheterna, framtida boendet skall formas av fysiska boendelösningar samt av det stöd och hjälp som relateras till boende. Bostäderna skall planeras individuellt, med respekt för personens önskningar och behov. (KVPS 2010)

Principer som fyller de allmänna kvalitetsmålsättningarna för boende är att en bostad är mer än ett rum. Bostaden skall ha egen tambur, balkong, kök eller alternativt köksvrå, badrum, sovrum som är skilt från vardagsrummet till exempel med en användning av alkov. Bostaden skall ha individuellt förvaringsutrymme, samt extra förvaringsutrymme ifall personen använder hjälpmedel. Bostaden skall ha en egen postlåda alternativt postlucka, dörrklocka samt namnskylt på dörren. (KVPS 2010)

Utgångspunkten vid byggandet är de individuella behoven hos personen ifråga. För att denna utgångspunkt kan uppfyllas förutsätts det att man redan vid byggskedet vet ens något om invånaren som flyttar in i bostaden. (KVPS 2010)

Bostadens fysiska utrymmen skall vara tillgängliga och det skall vara säkert att röra sig i utrymmena. Detta innebär bland annat att det inte skall finnas stora nivåskillnader eller trösklar som försvårar rörelse, dörrarna skall vara tillräckligt breda samt enkla att öppna, vid behov skall det finnas stödhandtag. I rummen skall det finnas tillräckligt med utrymme och tillräckligt med belysning. (KVPS 2010)

En boendeform som är så självständig som möjligt är uppenbarligen även en önskan hos handikappade personerna själva. Man lär sig färdigheterna för ett självständigt liv bäst genom att vara i sådana omständigheter där det krävs att dessa färdigheter används.

Möjligheter att påverka samt självbestämmande är centrala aspekter i personens tillfredsställelse. I bostadspolitiken borde man utveckla och planera bostäderna så att personerna kan leva i dem hela livet. (Teikari & Björkman 2006)

Boende är alltså en väsentlig del av livet. Det anknyter oss till en att bli en del av när gemenskapen och genom det en del av samhället. Vi behöver alla en lägenhet för att kunna göra det till ett hem, vi behöver även sådan service genom vilken vi kan leva ett så självständigt och normalt liv som möjligt i normala boendeomständigheter. (ARA 2011). Lägenheten är livets bas för där sker sovandet, skötandet av personliga hygien, påklädningen, förvaringen av mat och privata saker, tillredandet av maten, växelverkan både fysiskt och digitalt, fritiden samt sjukvården och rehabiliteringen. Från lägenheten skall man även kunna komma ut på gatan och till butiker, hälsocentral och andra kommunala och privata service. (Ojala 2011).

Vi har alla rätt till en bostad som känns som ett hem, även de med nedsättningar har den rättigheten. Det är viktigt att planera bostäder som känns som ett hem och var personer med olika behov har möjlighet att utföra och får stöd i utförandet av dagliga aktiviteter. Hemmet behöver vara anpassat enligt invånarens individuella funktionsförmåga och levnadssituation så att denne kan leva självständigt i det egna hemmet.

Det som blir klart och tydligt i dessa kvalitetsrekommendationer är att integrera bostäderna i en normal bostadsmiljö, bostäderna skall vara tillgängliga, utgå från invånaren samt vara mer än ett rum.

2.4 Teoretisk referensram

Som teoretisk referensram har jag använt universal design.

Genom historiens gång har attityder och fysiska hinder i den byggda omgivningen förhindrat personer med handikapp att vara delaktiga och fungera i samhället. I dagens läge lever människor längre än förr och det finns fler som lever med något sorts handikapp. Allmänt vidkännande av att personer lever med handikapp samt en ökad strävan efter självständighet och jämlika rättigheter har gjort att en utveckling mot universell design har utvecklats. Omgivningen borde vara designad till att möta behoven av personerna

som använder den. Denna tanke är inte ett speciellt krav för en minoritet av befolkningen utan ett grundläggande villkor för en god design. (CEUD 2012).

Universal design är design av produkter och miljöer så att de är användbara i så stor grad som möjligt utan behov för anpassning eller specialiserad design (Rickerson 2010 s. 159, CEUD 2012). Designen strävar till att designa omgivningen eller produkten så att den kan bli tillgänglig, förstådd och använd till den största möjliga grad av personer oberoende av ålder, storlek, förmåga och handikapp. Universal design strävar till att integrera personer med handikapp med majoriteten av befolkningen. (CEUD 2012)

Universal design skapar tillgängliga och användbara lösningar samt främjar tillgänglighet och användbarhet, vilket tillåter personer med handikapp att leva så självständigt som möjligt. Tillgängligheten och användbarheten i produkter, omgivningar och tjänster påverkar personens förmåga att fortsättningsvis vara så självständig som möjlig. (CEUD 2012)

Universal design minskar på diskrimination och på så sätt stöder den social delaktighet. Designen beaktar även hur designens utseende påverkar social perception. Universal design definierar handikapp på ett universellt sätt, den utvidgar designens fokus från handikappade till en bredare population. (Björk 2009)

När vanliga produkter, omgivningar eller bostäder designas universellt betyder det en större marknad för tillverkarna, mindre kostnader för anpassningar och mindre risk för felanvändning eller olyckor (Björk 2009).

Universal design strävar till ett nytt tänkande när man utvecklar initiativ och strategier för skapandet av nya lösningar, istället för ombyggnad och anpassning. Designen strävar till fullt socialt deltagande för alla under hela livslängden genom flexibla och användbara produkter och miljöer. (Björk 2009)

Universal design handlar inte om en universell lösning som passar varenda en person utan det handlar om lösningar som ger flexibilitet i användning. Flexibla produkter eller omgivningen kan vid behov anpassas med lite tid och små kostnader. Designen anser att funktionen ensam är otillräcklig, produkten skall vara attraktiv, enkel att använda och enkel att anpassa. Produkten skall även vara kommunikativ med tanke på kognitiva eller språkliga svårigheter. (Björk 2009).

Universal design består av sju principer som minskar på fysiska, sensoriska och kognitiva hinder i omgivningen (Rickerson 2010 s. 161). Dessa sju principer strävar även till att stöda granskning av existerande design och guida i designprocessen (Björk 2009).

Första principen är rimlig användning vilket syftar på att designen skall vara användbar och säljbar. Designen skall ge jämställdhet, integritet, säkerhet och trygghet. Designen skall även vara lockande och tillgänglig. (Rickerson 2010 s. 161)

Andra principen är flexibilitet i användning vilket innebär att designen skall anpassa sig till många individuella preferenser och förmågor. Användaren skall vara fri att besluta vilken utförandemetod som passar henne bäst. Designen skall underlätta noggrannhet och anpassa för höger- och vänsterhänta. (Rickerson 2010 s. 162)

Tredje principen är enkel och omedelbar användning. Med det vill man att designen skall vara enkel att använda oberoende av användarens erfarenheter, kunskaper, språkliga förmågor eller koncentrationsnivå. Designen skall inte vara invecklad och borde ge feedback under användningen. (Rickerson 2010 s. 163)

Fjärde principen är märkbar information. Designen skall kommunicera nödvändig information effektivt till användaren oberoende av omgivande kondition eller användarens sensoriska förmågor. Informationen skall finnas i olika typer (verbal, taktil, bilder). (Rickerson 2010 s. 163)

Femte principen är att designen skall ha en tolerans för fel. Designen skall minimera fara och negativa konsekvenser av oavsiktliga åtgärder. Genom tolerans för fel indikeras det att vi tillåter och förstår att det finns variationer i individers kognitiva förmågor och sätt att lära sig nya saker och rutiner. (Rickerson 2010 s. 164)

Sjätte principen är låg fysisk ansträngning, vilket innebär att designen ska kunna användas effektivt, bekvämt och med minimiansträngning. Utförandet skall kunna göras i en neutral position utan överdriven användning av energi. (Rickerson 2010 s. 164).

Sjunde principen handlar om storlek och utrymme för handlingssätt och användning. Med det menas att det skall finnas tillräckligt med utrymme oberoende av användarens storlek, hållning eller rörlighet. Designen borde även ge möjlighet för variation i hand- och gripstyrka. (Rickerson 2010 s. 164)

Universell design antar att det inte finns två likadana personer med exakt samma förmåga. Denna betydande skillnad som existerar mellan individer kan vara påverkad av externa och interna faktorer. Förmågan kan variera beroende på vilken typs aktivitet personen är engagerad i eller beroende på miljön som personen utför aktiviteten i. (CEUD 2012)

2.5 Tidigare forskning

Databaserna jag sökt artiklar i är Ebsco Academic Search Elite, Ebsco Cinahl samt Sage. Jag har använt följande sökord i olika kombinationer: intellectual disabilities, intellectual disability, housing, physical environment, living environment, supported living, universal design.

Största delen av databasernas artikelträffar handlade om hälsa och livskvalitet relaterat till boende.

Felce et al. (2011) beskriver att livskvalitet täcker olika dagliga aktivitetsområden såsom emotionellt, materiellt och fysiskt välmående, sociala relationer, personlig utveckling, självständighet och självbestämmande, rättigheter samt social inklusion. Higgings och Mansell (2009) forskade om livskvalitet och hur den skiljer sig hos personer med utvecklingsstörning på grupphem och åldringshem. De kom fram till att behoven är olika varandra eftersom personer som bor i grupphem behöver stöd för att utföra aktiviteter medan personer som bor i åldringshem har ofta behov som är relaterade till åldrandet och därför troligen har mer hälsorelaterade behov.

Hällgren och Kottorp(2005) forskar i sin studie hur effektiva interventioner för att förbättra aktivitetsutförandet är. En viktig roll inom ergoterapi är att hjälpa personer med utvecklingsstörning att fungera i dagliga livet, men man har inte dokumenterat hur effektiva sådana interventioner är. Att vara delaktig i dagliga livet påverkar stort vår hälsa och vårt välmående. För att förbättra delaktighet är det viktigt att ge människor möjligheten att utföra dagliga aktiviteter så självständigt som möjligt. Personer med utvecklingsstörning är inte alltid så självständiga och autonoma i dagliga livet som de önskar sig. Det är viktigt att ta de individuella behoven och önskemålen i beaktande när man

planerar en intervention för att förbättra aktivitetsutförande. Tidigare forskning har visat att hemmet spelar en stor roll i utvecklande av kontroll och självständighet hos personer med utvecklingsstörning.

Personer med utvecklingsstörning har ofta begränsningar i att uppfatta och behandla verbal feedback från personer runt omkring dem och därför kan de ha svårigheter i att förstå informationen från andra personer. Dessa problem kan begränsa personen chans att, när hon får feedback, bli medveten om hennes problem vid olika aktivitetsutföranden. Det är ofta antaget att en person som har begränsad medvetenhet om hennes problem i aktivitetsutförande bara kommer att erhålla begränsad nytta från interventioner som skall förbättra utförandet. Medvetenhet om nedsättning är en kritisk faktor i förbättrandet av aktivitetsutförandet. (Hällgren & Kottorp 2005)

Rourke m.fl.(2004) kom i deras forskning fram till att faktorer som relaterar till tillfredsställelse är självständighet, privatliv, delaktighet i hushållsaktiviteter och att omgivningen är trevlig. Forskningen antyder att det är viktigt med hemmets fysiska aspekter såsom att ha ett eget rum, möblering och inredning. Dessa är viktiga med tanke på tillfredsställelse.

Rourkes m.fl. forskningsresultat stämmer även överrens med ARA:s riktlinjer om att man skall planera en trivsamt bostad som har en hemlik och justerbar inredning samt att en bostad är mer än ett rum, vilket framkommer i KVPS kvalitetsrekommendation.

Joines (2009) poängterar i hennes forskning att individens kapacitet inte förändras i och med användning av universal design men hennes förmågor gör det. Livskvaliteten kan förstärkas genom att man ändrar på omgivningen och väljer olika produkter. Universal design fokuserar sig inte enbart på handikappade utan på hela befolkningen. De flesta omgivningar, bostäder medräknade, är designade för den genomsnittliga individen, men enligt Joines är en genomsnittlig individ endast en myt. Att designa för en genomsnittlig population betyder att alla behöver göra en kompromiss. Detta låter bra tills man själv är den person som tvingas kompromissa och inte kan slutföra aktiviteten eller är den personen som alltid assisterar personer som inte kan slutföra aktiviteten. För en person som nödvändigtvis inte har dessa genomsnittliga förmågor, såsom till exempel personer med utvecklingsstörning, är det en utmaning att leva i en bostad som är planerad för den genomsnittliga individen.

Vi lever i en värld som är teknologisk och där teknologin har en stor roll även i hemmet. Jeong et al. (2010) tar upp att samhället har gått igenom snabba teknologiska förändringar och på grund av det har bostadsdesignarna svårt att anpassa sig till förändringarna. Smart hem är en term som används för att representera det framtida hemmet. Smarta hem fokuserar sig på automatiserad service som kan styra och administrera digital utrustning i hemmet lokalt eller på distans. Smart hem är ett harmoniskt hem, en sammansättning av utrustning och förmågor som fungerar genom hemnätverk. Nyttan med smart hem är att äldre och handikappade kan leva självständigt, att det är energieffektivt, säkert, tryggt och bekvämt. Utrustningen i ett smart hem kan kategoriseras i aktiv och passiv utrustning. Aktiv utrustning innehåller kontrollpaneler och växel som personen direkt använder eller är i växelverkan med. Passiv utrustning å andra sidan innehåller sensorer och mottagare som användaren inte har en direkt kontakt till. En annan kategorisering är informationsapparater (apparater med touch screen el. dyl.), interaktiva hushållsobjekt (t.ex. muggar med temperatursensorer) och förstärkt möblering (sensorer som upptäcker rörelse vid en viss möbel).

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syftet med detta arbete är att beskriva hur principerna för Universal Design syns i skriftligt material som informerar om en användbar och fungerande boendemiljö och hur det påverkar personer med utvecklingsstörning.

Mina forskningsfrågor är:

Vilka aspekter av användbarhet och tillgänglighet syns i det tillgängliga skriftliga materialet?

Vilka principer inom universal design kan dessa relateras till?

Vad innebär detta för personer med utvecklingsstörning?

4 METOD

Metoden jag använt mig av är litteraturöversikt. En litteraturöversikt är användbar då man vill få en översikt över den information som redan finns skrivet om ämnet i fråga. Materialet som används består av olika skriftliga dokument, såsom böcker, tidskrifter, guider och annat material från Internet. (Denscombe 2000 s. 187,188)

Materialet man använder skall kritiskt granskas samt kvalitetsbedömas och skall hållas till aktuella forskningar. Det finns inga regler på hur många forskningar som skall finnas med som material. Det som undersöks är alltså tidigare dokumenterad kunskap. (Forsberg & Wengström 2008 s. 34, 77)

Först skapar man ett syfte med frågeställningar och sedan gör man en litteratursökning, manuellt eller genom databaser. Vanligtvis genomförs datamaterialsökningen med ämnes- och nyckelord i olika databaser. (Forsberg & Wengström 2008 s. 78,80)

4.1 Inklusionskriterier

I mitt arbete har jag inkluderat både böcker och material från Internet, sammanlagt inkluderades till materialbearbetningen en bok och sex stycken olika material i form av artiklar, rapporter och guider tillgängligt via Internet. Inklusionskriterierna för allt material var att det skulle beskriva inomhusomgivning, hemmet, rum, universal design, tillgänglighet. Materialet skulle vara publicerat från och med år 2000 till dagens datum. Språket de är skrivna på skulle vara engelska, finska eller svenska. Böckerna skulle finnas tillgängliga på bibliotek i huvudstadsregionen.

Mina exklusionskriterier var rapporter som beskriver utomhusomgivning och produktutveckling där Universal design använts. Artiklar publicerade före år 2000 eller skrivna på andra språk än de ovan nämnda togs inte med i studien. Avgiftsbelagda forskningar var även exkluderade.

4.2 Sökning och bearbetning av material

Jag har sökt artiklar på tillgängliga databaser. Dessa databaser är Ebsco Academic Search Elite, Ebsco Cinahl samt Sage. Sökorden som jag använde var *occupational therapy, meaning of home, disability, accessibility, housing, accessible home, universal design* i olika kombinationer.

Första fasen av databassökningen var att jag läste titeln på varje artikelträff och på basen av artikelns titel fick jag fram en lista på artiklar som jag inkluderade till andra fasen. Artiklar vars rubrik inte stämde överrens med mitt tema lämnade jag bort.

Andra fasen gick ut på att jag läste igenom abstraktet på de artiklar som på basen av titeln verkade relevant. De artiklar som på basen av abstraktet verkade relevant för mitt tema togs med till tredje fasen.

Tredje fasen gick ut på att jag läste igenom hela artiklarna som jag fått fram från andra fasen och tog fasta på ifall artikeln med dess innehåll är relevant för mitt arbete och ifall artikeln är trovärdig. Artikeln inkluderades eller exkluderades på basen av detta. När man använder sig av redan skrivet material, såsom böcker, tidsskrifter och annat material som hittas på Internet, måste man som forskare själv bedöma trovärdigheten och till-

förlitligheten till dessa material eftersom vi inte okritiskt kan tro att allt som skrivits är pålitligt. Ifall materialet har en nationell bestämning så kan det ge en ledtråd om trovärdigheten. Sedan skall man kontrollera utgivaren, är det till exempel en myndighet samt att innehåller materialet en företeckning över redaktionsmedlemmarna och uppfattar man dessa som ansedda inom området. (Denscombe 2000 s. 188, 189) Till min resultatbearbetning har jag innefattat Alonsos artikel som finns i en tidning med nationell bestämning. Alla rapporter och guider som jag använt är utgivna av någon myndighet eller av sådan organisation som är känd och därmed pålitlig.

När man bedömer böckers trovärdighet kan man ta ledtråd från ifall man hört talas om förlaget tidigare samt ifall utgivaren är ett universitetsförlag. Man kan även se på vilken upplaga boken är, ifall det är en senare upplaga kan man dra slutsatsen att det funnits en efterfrågan av boken och därmed en motivering till att boken har något värdefullt att säga. (Denscombe 2000 s. 189) Boken jag använt är utgiven av förlag som jag hört om tidigare och därför anser pålitlig.

Fjärde steget bestod sedan av en kvalitetsgranskning på artiklarna. Två artiklar inkluderades då till mitt material. De saker jag tog fasta på i Alonsos artikel var att har artikeln publicerats i en tidning, finns det ett ISSN-nummer och har forskningen en finansierare. Jag ville även att det skulle finnas beskrivet var undersökningen genomfördes och hur undersökningspersonerna valts ut. Sedan tittade jag även på att finns det en klar och tydlig beskrivning av forskningsprocessen, metoden som används och datainsamlingen.

Det jag tog fasta på i Dewsburys artikel var att först se finns det ISSN-nummer och vilken tidning forskningen publicerats i. Det som gav mig en bild av att artikeln är kvalitetsmässigt användbar var att artikeln har uppkommit på basen av tre projekt och dessa projekt finns beskrivna i artikeln med extern internetlänk till projekten. Författarna diskuterar sitt arbete och vad de tagit i beaktande. Innehållet hade samma drag som det kommit fram ur mina andra material. Det finns nämnt vilka som har finansierat arbetet.

Sökningen av rapporter och guider skedde via olika förbunds internetsidor där jag använde sökorden utvecklingsstörning, handikapp, boende, självständigt boende / *kehitysvamma, vammaisuus, asuminen, itsenäinen asuminen*. De förbunds sidor jag sökt på är Boendeservicestiftelsen Aspa, Kehitysvammaisten tukiliitto samt Invalidförbundet, och via deras sidor hittade jag länk till statens miljöförvaltnings webbtjänst. Jag har även

sökt på sidorna för Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA) samt Socialporten.

När jag hittade ett material tittade jag först vem som var utgivaren och ifall det berättas något om skribenten för att få en första tanke om tillförlitlighet och kvalitet. Sedan tittade jag på att fanns det ett abstrakt tillgängligt eller innehållsföreteckning för att få en uppfattning om vad materialet handlade om. Om materialet på basen av abstraktet eller innehållslistan verkade relevant för mitt tema började jag läsa materialet. På basen av läsandet fick jag så pass mycket information om materialets innehåll att gjorde jag sedan mitt slutgiltiga beslut ifall materialet skulle inkluderas eller inte.

Efter att jag hittat det antal material som innehållsmässigt verkade tillräckligt för mitt arbete, läste jag igenom dem på nytt. Efter det skrev jag en kort sammanfattning av varje artikel, rapport eller guide skilt för sig och kategoriserade den. Jag fick ihop fyra kategorier: 1)hemmet 2)generellt inomhus 3)specifika rum samt 4)tillgänglig lägenhet och universal design. Ur dessa kategorier uppstod sedan resultatdelens kategorier som är specifika rum, möblering och utrymme, nivåskillnader, material och säkerhet samt rimlig och enkel användning.

Efter att jag läst igenom och kategoriserat allt material fortsatte jag att arbeta med en kategori i taget. Jag sammanställde allt material under en kategori till en sammanhängande text så att jag slutligen hade en text per kategori.

Efter att jag fått ihop en text per kategori började jag gå igenom kategori för kategori att vilka av universal designs principer jag hittade ur de olika kategorierna till tolkningsdelen.

När jag fått ihop detta, tolkade jag att vad detta innebär för varje princip och vad det innebär för personer med utvecklingsstörning. Denna tolkning redovisar jag i resultatdelen.

4.3 Etiska aspekter

I en litteraturöversikt skall man inte förvränga den använda informationen och resultatet man kommit fram till. Källorna man använder skall inte plagieras. Man skall redovisa

allt resultat och inte enbart det som stöder det egna arbetets syfte. (Forsberg 2008 s. 77). Jag har inte förvrängt informationen, skrivit arbetet med egna ord utan plagiering och seriöst försökt att redovisa alla resultat jag kommit fram till oberoende om det stöder mitt syfte eller inte.

5 RESULTAT

Resultatet har jag delat in i en del som berättar om resultaten specifikt för rummen, en annan del som tar upp möblering och utrymme, en tredje om nivåskillnader, en fjärde om säkerhet och material samt en sista del om vad som påverkar hur enkel bostaden är att leva i.

Tabell över inkluderat material finns i bilaga1 i slutet på detta arbete.

5.1 Specifika rum

På den våningen man kommer in skall det finnas utrymme för de huvudaktiviteter som utförs i ett hem. Detta gäller i synnerhet om man planerar en bostad med mer än en våning. Med andra ord skall det finnas ett kök, vardagsrum, dusch, wc, i alla fall ett sovrum som är planerat för rörelse- eller funktionshindrade, en gång till balkong eller terrass samt tillräckligt med utrymme för rullstolsanvändning. På detta sätt kan man fortsätta att bo i bostaden även då man inte mer kan ta sig till de andra våningarna. (Pesola 2009) Det är bra att beakta möjligheten till framtida trapphiss och utrymme för en hiss från bottenvåning till första våningen då man planerar många våningar så att man skall ha tillgång till andra våningarna även ifall rörelseförmågan förändras (Alonso 2002). I varje lägenhet bör det även finnas tamburutrymme (Viitala et al. 2007).

I alla bostäder skall det finnas utrymme för i alla fall en person att laga mat och för två personer att äta. Basnödvändigheter såsom el, vatten och koppling för avlopp i köksutrymmet skall arrangeras. Även om personen som bor i bostaden inte använder köket så kan gäster och anhöriga använda köket och handleda personen i de köksaktiviteter som är möjliga för henne att utföra. (Viitala et al. 2007)

Oftast är wc och duschutrymmet kombinerat och detta utrymme är oftast lite för att spara på kvadratmetrar. Många önskar ändå en aningen större wc istället för lite extra utrymme i ett annat rum. (Nordlund 2008) Detta utrymme kan bli en säkerhetsrisk då det är trångt eftersom vi utför många aktiviteter här. Förutom wc-bestyr tvättar och torkar vi oss här. Vi förvarar olika attiraljer här, tvättar håret, rakar oss, vi utför olika skönhetsrelaterade aktiviteter. Oftast sköter vi också klädtvätt och torkning här. (Pesola 2009)

Sovrummet behöver vara separat från eller kunna skiljas åt från vardagsrummet för att garantera bra sömn och vila. Man skall även kunna vädra sovrummet. (Viitala et al. 2007) Det är bra om sovrummet finns beläget nära wc- och duschutrymmet och att det från sovrummet finns en så rak gång till wc- och duschutrymmet som möjligt (Nordlund 2008, Romppanen 2003).

Balkongen borde vara tröskelfri och glasbelagd. Åtminstone borde förutsättningarna för dessa finnas. Dörrens läge och öppningsriktning skall beaktas så att man möjliggör möblering. (Pesola 2009)

5.2 Möblering och utrymme

Överlag inomhus är det viktigt med bredare dörrar och korridorer samt att det finns tillräckligt med utrymme för rullstolsanvändning (Alonso 2002). Stolar vid ingången, skarpa kanter och föremål samt lösa mattor skall undvikas (Romppanen 2003).

I alla utrymmen bör man beakta att det finns tillräckligt med utrymme antingen för användning av hjälpmedel eller för assistans. Trösklar orsakar problem inomhus så användning av tröskelfria lösningar rekommenderas. (Viitala et al. 2007) Även om tillräckligt utrymme betonas mycket så är det bra att hålla i tankarna att för vissa personer kan det vara olämpligt med för mycket extra utrymme. Till exempel för personer vars förflyttningsförmåga är nedsatt men ännu inte använder hjälpmedel kan långa distanser försvåra förflyttandet. (Nordlund 2008)

I tamburen skall det finnas utrymme för påklädning samt förvaring av skor och kläder, både egna och gästers. I tamburen behöver det finnas rum för att laga sig i ordning för att gå ut samt att ta emot och ta farväl av gäster. En stol eller bänk i tamburen underlättar påklädning. (Viitala et al. 2007, Nordlund 2008) I tamburen skall det finnas utrymme

för användning av hjälpmedel såsom rullstol och rollator (Pesola 2009). I tamburen är det bra om det även finns ett förvaringsutrymme för de hjälpmedel som inte används inomhus. Det rekommenderas att det finns ett ställe att förvara käppen upprätt. (Romppanen 2003)

I köket och matsalen skall det runt matbordet och stolarna finnas utrymme för användning av hjälpmedel och assistans (Viitala et al. 2007). Köksskåpens placering skall vara sådan att man når också den högsta hyllan (Romppanen 2003). I köket är det viktigt att det finns tillräckligt med utrymme för användning samt förvaring av hushållsmaskiner, kärl, glas och mat. Det skall finnas möjlighet till ergonomiskt arbetande och hela utrymmets funktionalitet skall vara bra uttänkt. Det är viktigt att tänka på placeringen av dessa hushållsmaskiner, t.ex. mikrovågsugnen är ofta placerad alldeles för högt upp, i samma höjd med övre skåp vilket försvårar användandet. Diskmaskinen kan man placera på en ergonomisk arbetshöjd, lämplig för användaren. Spisen och vattenkran är bra att placera vid samma vägg. För att spara energi är det inte lönsamt att sätta kylskåp och frys bredvid spis, ugn eller diskmaskin. Det behövs finnas utrymme på båda sidorna av spisen och lavoaren. (Nordlund 2008)

I duschutrymmet skall man undvika badkar. Då dusch och wc är i samma utrymme skiljer man duschutrymmet med duschgardin. Duschen skall vara enkel att använda och på golvet skall det inte finnas lösa badrumsmattor. Wc-stolen placeras bredvid duschen, bredvid stolen skall det finnas möjlighet till stödhandtag och wc-pappersrullen så nära stolen att man räcks till den utan att sträcka sig. Handduschen skall även finnas inom räckhåll. (Romppanen 2003) I duschutrymmet skall det finnas utrymme för förvaring av handukar och hygientillbehör. Bra är om höjden på möbleringen är justerbar samt att det finns utrymme för tvättmaskin, bykkorg och klädtork. (Viitala et al. 2007) Vid planeringsskedet skall man beakta hur man drar vattenledningarna så att man vid senare skede kan sätta fast stödhandtag utan risk för att borra i ledning (Nordlund 2008). Koppling för tvättmaskin i wc-/duschutrymmet är även en viktig sak redan i planeringsskedet (Viitala et al. 2007).

I sovrummet skall sängen för en person vara iallafall 80-120 cm och skall kunna placeras på flere sätt i rummet. Det skall finnas utrymme runt sängen samt tillräckligt med utrymme för hjälpmedel och assistans. En rymlig sovalkov är en bra lösning i en bostad

med bara ett rum eftersom det blir mera privat och delar upp utrymmet. (Viitala et al. 2007) Ifall sovrummet enbart används för sovande och vilande behöver rummet inte vara så stort. Många vill dock i detta rum ha utrymme för skåp och fåtölj. Kanske även arbetsutrymme eller en säng för småbarn. (Nordlund 2008)

Vardagsrummet skall kunna möbleras på olika sätt och vid planeringsskedet skall man beakta hjälpmedelsanvändning. I vardagsrummet är det svårt att förflytta sig ifall det är en för trång gång mellan möblerna. Mjuka och låga fåtöljer och soffor är inte ergonomiska för personer som har ryggbesvär eller svårigheter med att sätta ner sig och stiga upp. I dessa fall är det bättre med en lite högre modell som man inte sjunker in i. (Viitala et al. 2007)

5.3 Nivåskillnader

Vanliga hinder relaterat till nivåskillnader är trösklar, trånga tamburutrymmen, branta trappor eller trappor med olika stegmått samt saknad av ledstänger vid trappor, dålig belysning, saknad av färgkontraster samt snö, vatten och is på yttertrapporna (Romppanen 2003).

Ingången skall vara bra belyst utan nivåskillnader eller så skall det finnas ramp (Pesola 2009). Om möjligt borde man bygga framför ytterdörren en plattform där man ryms att vända med rullstol, samt ryms att öppna och stänga dörren från rullstolen utan risk för att falla i trapporna (Romppanen 2003, Nordlund 2008). Den här plattformen skall vara en skyddad, platt yta med en storlek på minst 1800mm x 1800mm (Pesola 2009).

Generellt rekommenderas det att det inte skall finnas över huvudtaget trösklar inomhus men om det är oundvikligt så skall man se till att den blir möjligast låg (Nordlund 2008), högst 20mm med rundade kanter (Pesola 2009). Men tröskelfrihet rekommenderas för t.o.m. en låg tröskel kan orsaka problem för personer med rörelsehinder (Viitala et al. 2007).

Rekommendationen är att det inte får finnas i wc- och duschutrymmet tröskel i dörröppningen, man kan istället bygga en tröskelbrunn. Med hjälp av tröskelbrunn är dörröppningen till duschutrymmet tröskelfri samtidigt som vattnet inte rinner ut till de andra rummen. (Viitala et al. 2007)

5.4 Material och säkerhet

Man skall fästa uppmärksamhet vid vilket håll ytterdörren öppnas så att den inte öppnas mot trapporna eller en ramp (Nordlund 2008). När man planerar en ramp utanför ingången skall man hålla i tankarna att en ramp som är korrekt planerad tar utrymme. Ingången med trapporna, rampen och ytterdörren skall ha ett tak. Detta tak skall belysas väl och det krävs att rampen har tak för att en våt eller isig ramp är hal och därmed en säkerhetsrisk. Vid trapporna skall det finnas ledstänger på båda sidorna. Ledstängerna får inte vara för nära eller för långt ifrån varandra. Ledstänger skall fortsätta till plattformen och minst 300mm över båda trappändorna. Även trapporna skall vara bra belysta. (Romppanen 2003)

Tamburen skall ha bra belysning. Centrala platser för belysningen i tamburen är skåp, klädnagg och spegel. Ett vitt tak fungerar bra som en reflektionsyta. Ljusa, varma toner i vägg, golv och tak ger en känsla av lugn och större utrymme. Om man placerar speglar med omtanke så tillbringar även de en känsla av större utrymme. (Romppanen 2003)

I köket är en spis som stängs av sig själv bra för säkerheten. Bra belysning är speciellt viktig, inga störande skuggor skall formas på arbetsytorna eller spisen. Belysningen skall inte blända, men vara tillräcklig för att man skall kunna arbeta. (Romppanen 2003, Viitala et al. 2007) I det utrymme man äter i gagnas både bekvämlighet och säkerhet av att utrymmet är tillräckligt stort eftersom man ofta rör sig här och bär på heta kärl (Nordlund 2008).

Användning av golvvärme är rekommenderbart i ett kombinerat wc- och duschutrymme (Romppanen 2003). I detta utrymme är det bra ifall det finns handstöd eller möjlighet att sätta upp sådana (Viitala et al. 2007). Golvmaterialen får inte bli halt när det är vått och man skall kunna rengöra golvet enkelt. En anti-slip matta av plast är svår att rengöra och glittringen i den kan störa en epileptiker. (Viitala et al. 2007) Materialvalen kan påverka avsevärt säkerheten. Keramiska golvplattor är bra att behandla med medel som minskar halkningsrisken. Lösa mattor borde inte användas över huvudtaget på grund av risk för att man snubblar. För bättre användbarhet och säkerhet skall duschutrymmets dörrar öppnas utåt. Kranar som man inte behöver röra har blivit allmännare och ger enkel användning. (Nordlund 2008) Belysningen skall vara effektiv för att man till exempel skall kunna läsa texten på shampooflaskan och klara sig utan glasögon. Färgkontras-

ter underlättar uppfattningen av rummet och gör att man skiljer på möblering från väggen. Väggarnas nedre del kan vara mörkare för då speglar de ljusare övre delarna ljus på ett stadigt sätt. (Nordlund 2008)

Vid planering av bostadens material och design är det är önskvärt med en klarhet i design och av att hålla sig till så enkla färger och material som möjligt. Som golvmaterial skall man använda material som förhindrar halkande, även i andra rum än dusch, och undvika nivåskillnader mellan olika rum. Ifall man använder många färger och material försvårar det greppandet av helheten. Materialet skall överlag vara hållbart och lätt att rengöra. För personer med gestaltningssvårigheter kan det vara problemaktigt ifall man använder blanka och genomskinliga material eftersom det kan försvåra gestaltningen av bostaden. För denna grupp personer kan det vara nödvändigt att framhålla och betona bland annat dörrar och aktivitetsområden såsom duschen i badrummet. Viktigt att färgkontrasterna är klara och tydliga, som exempel kan duschutrymmet har en färgs kakel och i det omkringliggande området används andra färger, dörren har annan färg än väggen runtomkring och dörrhandtaget har annan färg än dörrens material. Fönster behöver inte en speciell kontrast eftersom landskapet syns från fönstret och därmed skiljer sig från väggen. (Viitala et al. 2007)

Belysningen skall vara tillräcklig och planeras skilt för varje rum eftersom behovet varierar från rum till rum samt att det finns skillnad på behovet på dag och kväll. Belysning för olika tillfällen i rummen får man genom användning av bland annat matta eller justerbara lampor samt spot-lampor. (Viitala et al. 2007)

5.5 Rimlig och enkel användning

Hinder i denna kategori är bland annat otillgängligt fönster, oanvändbara klädtorkningsutrymmen, strömavbrytare på olämpliga ställen, smala utrymmen överlag, för tunga ytterdörrar och lås som är svåra att öppna (Alonso 2002, Romppanen 2003).

När man planerar en tillgänglig bostad skall huvudingången och huvudgångarna vara enkla för alla att använda (Pesola 2009). Dörrar och fönster skall vara enkla att öppna och stänga och ytterdörrens lås skall helst fås upp med en hand både från in- och utsidan (Alonso 2002, Nordlund 2008). Ifall det finns dörrkod eller dörrklocka skall de vara på en nivå som är enkel att nå (Pesola 2009). En plattform framför dörren underlättar in-

och utgången även om det inte finns trappor. En täckt ingång ger bekvämlighet och skyddar från väder. Tack vare skyddet hålls ingången lättare ren och är mer användbar under vinterväder. Det är lättare att sätta till en ramp vid senare skede ifall det finns en lämplig plats reserverad för den. (Nordlund 2008)

Innemiljön skall vara tillgänglig, bekväm, behändig och enkel att använda samt möjliggöra privatliv och självständighet utan att glömma säkerhetsaspekten. Viktigt att tänka på vid designande är antalet rum och våningar i bostaden. Teknologin i bostaden skall vara enkel att lära sig att använda och enkel att använda. Teknologin skall även vara enkel att upprätthålla, göra det som användaren tror att den gör och stöda personens dagliga aktiviteter. Viktigt att teknologin är estetiskt, till exempel de med kognitiva svårigheter bli förvirrade om delar av teknologin syns för tydligt och andra kanske inte vill att det skall vara synligt. Det är ingen idé att sätta nyaste teknologi i ett hus vars design inte lämpar sig för det. Det resulterar i att personen inte drar nytta av designen. (Dewsbury et al.2003).

I köket skall vattnet finnas på lämpliga ställen, även eluttagen skall finnas på lämplig höjd så att man räcks sittande till dem, alltså inte på golvnivå. De övre skåpen får inte vara på för hög höjd. (Pesola 2009)

Vanliga hinder för utförandet av aktiviteter i köket är skåp som är placerade för högt upp eller för lågt, handtag som är svåra att använda för att de är för små, maskiner på fel ergonomisk höjd, brist på förvarningsutrymme och arbetsytor samt skåpdörrar som inte öppnas tillräckligt. För att underlätta användning av kran kan man ha en längre öppningsspak eller placera kranen i främre ändan av diskhon. Man kan även använda kranar som fungerar med sensorer. (Romppanen 2003) Ergonomiska arbetsytor är viktigt att beakta, bl.a. kan man arbeta sittande om det inte finns skåp under arbetsyta. Då arbetande vid sittande inte mer är aktuellt kan man i detta öppna utrymmet förvara till exempel lådor på hjul. (Nordlund 2008)

Vanliga hinder för utförande av aktiviteter i duschutrymmet är badkar, golv som är halt och har nivåskillnader, smala dörrar, låg wc-stol, vassa kanter, otillräcklig belysning och brist på stödhandtag (Romppanen 2003). Då wc- och duschutrymmet öppnas rakt till sovutrymmet möjliggörs användning av fast lyfthjälp, detta ökar på rörelsehindrades

självständighet samt underlättar assisterarens eller hemhjälpens arbete. (Viitala et al. 2007)

Strömbrytarna skall vara på en nivå man räcks till (Alonso 2002). De skall även vara tydliga och enkla att använda (Viitala et al. 2007). I sovrummet är det bra om strömbrytarna placeras så att man får lampan släckt och tänd utan att behöva stiga upp från sängen (Romppanen 2003).

I bostaden skall det finnas städsåp. För att det skall vara enkelt att ta fram dammsugaren och andra städtillbehör skall skåpets nedre kant vara på golvnivå. Annars blir det svårt att nå skåpets övre delar och för maximal användning kan skåpets höjd vara 120-150cm. (Viitala et al. 2007)

Bord, datorer, arbetsytor och stolar skall vara justerbara på höjden för att möjliggöra enkel användning (Clutton et al. 2007 s. 165).

Höjden på fönstrens nedre kant borde vara på sådan nivå att även en rullstolsbunden eller kortväxt person kan se vad som händer ute markhöjd. Alla fönster skall kunna öppnas och man skall kunna vädra rummet så fönsterstorleken skall inte vara för stor och opraktisk. (Viitala et al. 2007)

Dörrarna, gångarna och de utrymmen man går igenom skall vara rillräckligt breda för rullstol. I trånga utrymmen kan man använda sig av gliddörrar. (Romppanen 2003)

6 TOLKNING

Till följande tar jag upp hur tänkande kring universal designs principer relaterar till mitt resultat samt vad resultatet kunde innebära för personer med utvecklingsstörning.

6.1 Användbarhet, säkerhet, trygghet

Universal designs första princip handlade om att designen skall vara användbar och säljbar. Designen skall förse jämställdhet, integritet och säkerhet samt vara tillgänglig.

Denna underrubrik tar upp aspekter som syns i Nordlunds (2008) guide över hurdan en tillgänglig bostad är, Pesolas (2009) guide för tillgänglighet, Romppanens (2003) guide till bostadsanpassningar som tar i beaktande tillgänglighet samt Viitalas (2007) rapport om boende för personer med utvecklingsstörning.

Användbarheten uppfylls då man till ett flervåningshus planerar så att det på den våning man kommer in finns utrymme för de dagliga livets aktiviteter som hör hemmet till. Här avses kök, vardagsrum, dusch, wc, sovrum, gång till balkon/terrass och tillräckligt med utrymme i rummen för användning av rullstol. Då har man tagit i beaktande och accepterar att individens funktionsförmåga förändras med tiden.

Säkerheten och tillgängligheten uppfylls då man designar tröskelfritt och då man undviker branta trappor eller trappor med olika stegmått samt branta lutningar och nivåskillnader vid ingången och resten av lägenheten. Vid ingången uppfylls denna punkt då man har utanför ingången en plattform var man rymmer att svänga utan risk att trilla över kanten, för säkerhetens skull skall denna plattform även vara skyddad. Då gör inte kyla, is eller regn den hal. Användbarheten och tröskelfrihet i badrummet går samman då man använder sig av tröskelbrunn, då rinner inte vatten till de andra rummen men samtidigt finns det inga nivåskillnader. Genom att ha en ingång som är tillgänglig för alla, till exempel med användning av ramp gagnar det inte enbart personer med rörelsehinder utan då kan de personer med utvecklingsstörning som även har motoriska svårigheter röra sig hinderfritt. Personen har även lättare att få in möbler vid flyttande eller skuffat in en uppköpsväska på hjul. En ytterdörr som öppnas automatiskt möjliggör även en säkrare och enklare ingång.

Säkerheten påverkas då man designar så att det runt matbordet finns mycket utrymme så att man hinderfritt kan bära på heta kärl. Då man i köket inte har skåpen för högt eller för lågt undviker man olyckor och farosituationer som uppstår till följd av klättrande. Spis som stänger själv av sig är även en aspekt som förbättrar säkerheten. Duschutrymmet blir säkert och användbart då man inte har badkar och dusch kombinerat samman i duschutrymmet, då det finns uttänkt platser för möjliga stödhandtag och då det inte planeras för trånga utrymmen. Golvvärme gör att golvet torkar snabbare och risken för halkande minskar.

Belysning, golvmaterial som inte blir halt och är lätt att rengöra samt undvikande av lösa mattor påverkar överlag säkerheten och användbarheten i alla rum. Användbarheten förbättras då man ser till att fönster och dörrar är enkla att öppna, alla utrymmen och förvaringsutrymmen är användbara och att skåp, strömbrytare och eluttag är på lämpliga ställen.

6.2 Flexibilitet

Universal designs andra princip betonar flexibilitet i användning.

Tankar kring flexibilitet tas upp i Cluttons (2007) bok, Pesolas (2009) guide för tillgänglighet, Romppanens (2003) guide till bostadsanpassningar som tar i beaktande tillgänglighet samt Viitalas (2007) rapport om boende för personer med utvecklingsstörning.

Möbleringen blir flexibel då den är justerbar och då utrymmet är planerat så att man kan möblera rummen på olika sätt. Bord, datorer, stolar och arbetsytor är exempel på vad som behövs vara justerbar. Olika användningsbehov uppnås även då man har arbetsytorna på sådan nivå att man kan vid behov arbeta sittande, detta kräver att det finns tomt utrymme under dem. Belysningen skall vara justerbar så den anpassar sig till olika ljusbehov och olika personer behöver olika grad på ljus. Vi behöver även olika starkhet på ljus beroende på tiden av dygnet. Då man funderar på material skall man använda sig av material som passar många olika användare, med olika nedsättningar. Viktigt är att även ta i beaktande färgkontrasterna för personer med utvecklingsstörning som även har synnedsättning eller gestaltningssvårigheter.

En viktig aspekt redan i planeringsskedet är att ta i beaktande framtida behovet av hjälpmedel eftersom individens funktionsförmåga kan försämrats med tiden. Man skall till exempel i badrummet planera färdigt var man kan sätta upp stödhandtag och dra vatten- samt elledningar med detta i tankarna. Då man strävar efter tröskelfrihet, saknad av lösa mattor och att inte ha dusch och badkar kombinerat, då är lägenhet genast säkrare även med tanke på framtiden.

När man planerar in färdigt en ungefärlig plats för stödhandtag ökar man på friheten att besluta när de behövs användas och att de kan sättas upp utan risk för att träffa i el- eller vattenledning.

För att anpassa låset och dörren med ingången till olika förmågor är det rekommenderbart att låset går att få upp även med enbart en hand och att dörrklockan är på sådan höjd att alla kan nå den.

6.3 Enkel användning

Universal designs tredje princip poängterar att designen skall vara enkel att använda, oberoende av personens förmågor och erfarenheter. Materialet under denna rubrik finns i Alonsos (2002) artikel om nyttan med att planera hinderfritt, Dewsburys (2003) artikel om teknologi i en tillgänglig bostad, Nordlunds (2008) guide över hurdan en tillgänglig bostad är, Pesolas (2009) guide för tillgänglighet, Romppanens (2003) guide till bostadsanpassningar som tar i beaktande tillgänglighet samt Viitalas (2007) rapport om boende för personer med utvecklingsstörning.

En stol i tamburen som man kan använda vid påklädning underlättar situationen för många personer bl.a. äldre personer, personer med nedsatt funktionsförmåga, gravida eller personer som går med kryckor. Ifall personen använder sig av en stödkäpp eller kryckor är det lönsamt med en plats för käppen eller kryckorna att hållas upprätt då man t.ex. klär på sig och inte behöver käppen. Då minskar man på behovet att böja sig för att lyfta upp den från golvet.

I duschutrymmet skall man ha en dusch som är enkel att använda. Pappersrullen och handduschen skall finnas inom räckhåll då man sitter på wc-stolen. Kranarna blir enklare att använda då man använder sig av kranar som man inte behöver röra för att vattnet börjar rinna. En annan möjlighet till att göra kranar enklare att använda är att ha en längre öppningsspak för dem.

I vardagsrummet kan man ha hårdare och högre soffor och fåtöljer som gör att man inte sjunker djupt ner i dem och har svårt att stiga upp.

Ytterdörren skall vara enkel att öppna, stänga och låsa. Man skall se till att dörren öppnas mot "rätt håll", d.v.s. att den inte öppnas mot trappor eller annan brant lutning för det är en säkerhetsrisk samt försvårar öppnandet betydligt. Bostadens andra dörrar skall även de öppnas åt det håll där det finns mer utrymme. Fönstren skall vara enkla att öppna och stänga.

Då skåpen, eluttagen och strömbrytare på lämplig höjd undviker man onödigt böjande och klättrande. Då maskiner och arbetsytor är på lämplig ergonomisk höjd underlättas användningen av dem. Även städskåpet är bra att ta i beaktande så att skåpets nedre kant är på golvnivå och att skåpet inte är för högt. Genom att ha skåpet på golvnivå behöver man inte lyfta på saker för att få dem ut och om skåpet blir för högt så blir de översta hyllorna oanvändbara. Genom små hjälpmedel såsom de som är tänkta för att underlätta matlagning blir matlagningen enklare för personer med svårigheter med motoriken och koordination.

Säkerhetsaspekten och enkel användning påverkas i stor mån av materialen som används. Eftersom personer med utvecklingsstörning kan ha svårigheter med att sköta om sig själv och sin bostad kan städandet tänkas vara svårt och då underlättar det ifall materialet på golv, hyllor och möbler är enkelt att rengöra och att golvet inte blir halt när det är vått. Städandet underlättas även då det inte finns lösa mattor eller lösa möbler vid gångarna.

Det är bra att komma ihåg att det inte är någon idé att sätta den nyaste teknologin i ett hus vars design inte lämpar sig för just denna teknologi, det bara resulterar i att personen inte drar nytta av teknologin.

6.4 Märkbar information och tolerans för fel

Fjärde principen innebär att informationen skall vara tillgänglig för personer med olika förmågor och femte principen betonar att man skall kunna göra fel utan farliga konsekvenser. Dessa principer syns i Rompanens (2003) guide till bostadsanpassningar som tar i beaktande tillgänglighet.

För att underlätta uppfattning och hantering av omgivningen kan man ha telefoner och andra maskinknappar med stora knappar, ljudförstärkning, dörrklockor med högt ljud, alarm som baserar sig på känsla.

Man kan tänka sig att överlag när man planerar tillgängligt så är det smart att planera så att det finns tolerans för fel. Då är lägenheten en säker lägenhet för alla personer. Och att göra fel är mänskligt så designen skall minimera fara. Man minimerar fara genom att

undvika skarpa kanter, lösa mattor och stolar i mitten på gångarna eller andra hinder där var man går.

Då informationen finns i olika typer kommunicerar bostaden all nödvändig information för invånaren. För att teknologin skall vara enkel att använda kunde det finnas instruktioner i bild- och textformat för användning av de hushållsmaskiner som personen har svårigheter att använda. Ifall personen inte vet hur man använder diskmaskinen eller tvättmaskinen så då kunde det finnas ett papper som steg för steg berättar med ord och bilder hur man går till väga för att använda maskinen i fråga. Samma tanke med text och bild kan tillämpas vid recept för matlagning. För att ha en märkbar information samt ännu mer underlätta användningen och minimera felanvändning av bland annat diskmaskin och tvättmaskin skulle det vara bra med en klar och tydlig indikation åt vilket håll vattenkranen skall peka när den är öppen respektive slutet.

När man lär sig nya saker skall det begränsas till lite i taget och att repetera många gånger, detta uppfylls då bostaden är enkel att använda. Då ingenting är komplicerat och man kan göra misstag utan att livsfarliga situationer uppstår kan man öva sig nya färdigheter lite i taget. Om man har svårigheter med någon aktivitet, till exempel att laga mat så då när allting som behövs till matlagandet är enkelt, säkert, det finns en tolerans för fel och det finns tydliga instruktioner kan personen börja med lite i taget och genom lyckade upplevelser få mer självförtroende för att utföra aktiviteten. För de personer som har svårigheter med att se konsekvenserna för sitt handlande blir det även viktigt med tolerans för fel.

6.5 Låg fysisk ansträngning och ändamålsenligt utrymme

Sjätte principen betonar att lägenheten skall kunna användas med så lite ansträngning som möjligt och sjunde principen att utrymmena skall vara tillräckligt stora för användning av hjälpmedel.

Principerna syns i Alonsos (2002) artikel om nyttan med att planera hinderfritt, Nordlunds (2008) guide över hurdan en tillgänglig bostad är, Pesolas (2009) guide för tillgänglighet, Romppanens (2003) guide till bostadsanpassningar som tar i beaktande tillgänglighet samt Viitalas (2007) rapport om boende för personer med utvecklingsstörning.

Information som tangerar den fysiska ansträngningen i materialinsamlingen är att dörrarna och fönster skall kunna öppnas utan större ansträngning. Då man planerar tröskelfritt och undviker nivåskillnader minskas behovet av att anstränga sig för att kunna röra på sig. Då sovrummet öppnas till duschutrymmet finns det mer utrymme för assistans och lyfthjälp vilket underlättar assistentens arbete samt personens självständighet.

Med tanke på sjunde principen, ändamålsenligt utrymme, så överlag när man planerar utrymmen inomhus är det på sin plats att minnas att ha bredare dörrar och gångar så att man även ryms smidigt att röra sig med rullstol och andra hjälpmedel. I rummen behövs det även finnas tillräckligt med utrymme med tanke på att vissa personer kan använda sig av personlig assistans, och då behövs det finnas utrymme för två personer att röra på sig och utföra aktiviteter. En viktig sak med tanke på ändamålsenligt utrymme är att ha en liten uppfattning om vem man designar för, eftersom för vissa personer det kan vara olämpligt med för mycket extra utrymme. Till exempel personer vars förflyttningsförmåga är nedsatt men ännu inte använder hjälpmedel kan det försvåra med långa distanser.

Initiativförmågan och motoriska förmågorna kan vara nedsatta hos personer med utvecklingsstörning och då blir det viktigt att de dagliga aktiviteterna är enkla att utföra och sker utan behov för större fysisk ansträngning. För att detta skall uppnås behöver bostaden med dess design vara flexibel, ergonomisk och enkel att använda. Rummen behöver även ha så pass mycket utrymme att användning av hjälpmedel är möjligt. Sakker som underlättar fysisk ansträngning och enkel användning är att allting som finns i hemmet borde vara justerbart så att det finns på lämplig höjd oberoende av hurdan användaren är. Nedre hyllorna i köket kan vara utdragbara i stället för skåp så behöver man inte sätta sig på huk och böja sig halvvägs in i skåpet för att nå fram. Diskmaskin och ugn på nivå så att man inte behöver böja ner sig samt med dörr som öppnas åt sidan och inte neråt så har personen mer utrymme att arbeta. De nödvändigheter man använder dagligen finns inom räckhåll så att man inte behöver stiga upp på en stol eller böja sig neråt för att nå dem från skåp.

I tamburen bör det finnas utrymme för förvaring av kläder, skor och hjälpmedel samt utrymme för påklädning. I det rummet var matbordet finns i bör det finnas tillräckligt med utrymme så att man kan utan risk bära omkring på heta kärl. I duschutrymmet bör

man ta i beaktande att där skall finnas utrymme för förvaring med även för själva duschandet och allt som hör till det. Där skall även finnas utrymme för hjälpmedel såsom duschstol, att man ryms in med rollator eller assistans i form av en annan person. Det är även värt att planera så att allt skall finnas säkert inom räckhåll.

7 DISKUSSION

I detta kapitel diskuterar jag mitt resultat, den valda metoden och ger förslag på fortsatt forskning.

7.1 Resultatdiskussion

Med mitt arbete har jag velat få fram hur Universal Designs principer syns i det material som finns tillgängligt angående planering och byggande av bostäder och hur det relateras till personer med utvecklingsstörning. Den mest centrala kopplingen i resultatet är kopplingen till referensramen och bakgrunden. Man kan tydligt se en koppling mellan Universal Designs principer och de aspekter i resultatet man behöver fundera på vid planering av en tillgänglig bostad.

I tidigare forskningen framgick det att Hällgren & Kottorp (2005) tog upp att personer med utvecklingsstörning har svårt att förstå och behandla verbal feedback så det kan man dra parallell med att det är viktigt att universal designs princip om att kommunicera information oberoende av personens kognition. Rourke et al. (2004) tog att det är viktigt för tillfredsställelsen att man har ett eget rum och möbleringen samt inredningen är viktig. Det syns i mitt resultat att det är viktigt att fundera på möblering och inredning för det påverkar på stort sätt användbarheten och tillgängligheten.

I både en- och flervåningshem skall alla rum och gångar ha tillräckligt med utrymme för användning av hjälpmedel. Det skall finnas utrymme för nödvändiga dagliga aktiviteter såsom vilande, hygienskötsel, matlagning. Det är viktigt att fundera i vilka rum det lönar sig att spara på kvadratmetrar och i vilka rum extra kvadratmeter är viktigt, till exempel badrummet är säkrare ifall det är lite större medan man kan ta bort lite utrymme

från vardagsrummet utan att det påverkar säkerheten märkbart. Detta relaterar till att en bostad är mer än ett rum.

Mitt resultat stöder de riktlinjer som olika organisationer gett till planering av bostäder. Riktlinjerna tog upp att vid planering skall man ta i beaktande tillgänglighet, individualitet, belysning, tillräckligt med utrymme vilket även syns i det material som jag tagit med i resultatdelen. I bostadspolitiken borde man utveckla en bostad för livet där bostäderna planeras så att personerna kan leva i dem hela livet och det stöds av att man skall planera bostäder så att allt det nödvändiga för de dagliga aktiviteterna finns på den våning man kommer in. Då det finns möjlighet att utföra de dagliga aktiviteterna på en och samma våning får alla ta del av hemmet och inget viktigt utrymme för dagliga aktiviteter blir utanför ens användning. Detta garanterar även det att ifall svårighetsgraden på personens handikapp förändras under livets lopp måste man inte genast flytta från sitt hem på grund av att hemmet blir otillgängligt.

7.2 Metoddiskussion

Litteraturöversikt är en lämplig metod då man vill få reda på hur andra tolkat en viss situation eller ett visst fenomen. Nedtecknade källor är färdigt genomtänkta och mindre spontana samtidigt som det finns en risk för att de är vinklade och möjligen tänkta att ge ett visst intryck. (Jacobsen 2007 s. 113) I och med användning av denna metod har jag kunnat sammanställa vad som är bra att ta i beaktande från redan utarbetad och skriven litteratur. Genom färdigt skrivna artiklar, guider och rapporter hade jag klara och tydliga texter att arbeta med.

Det fanns lite artiklar att utgå ifrån så därför har olika material, såsom guider och rapporter som funnits tillgängligt tagits med. Detta förklarar även valet att använda mig av litteraturöversikt istället för till exempel systematisk litteraturstudie.

Man kan spekulera om mängden litteratur jag hade är tillräcklig. Jag anser att den använda litteraturen gav mig så pass mycket information att det kändes tillräckligt för detta arbete. En rapport eller guide kunde vara allt från 20 till 70 sidor så det är mer än en artikel på 15 sidor. Därför anser jag att kvaliteten gick före kvantiteten i detta fall.

Det flesta av mitt material till resultatdelen var finländska guider och rapporter, vilket var intressant för på det sättet fick jag en inblick i den inhemska kunskapen i ämnet samt material som passar till vår egen kultur och vårt levande. I och med att jag inte fick ihop så mycket material från andra delar av världen behövde jag inte fundera ifall informationen är relevant även för vårt samhälle.

En svaghet i mitt arbete är att jag inte sökte artiklar manuellt utan använde mig enbart av sökning genom databaser så jag kan bra ha gått miste om någon användbar artikel. Jag använde mig även enbart av artiklar som inte kostade något och även detta kan göra att jag missat någon användbar artikel. Jag använde mig av artiklar som inte kostade något helt enkelt på grund av ekonomiska skäl. Ifall jag nu skulle börja om detta arbete skulle jag istället för personer med utvecklingsstörning välja att fokusera mig på en grupp med ett mera konkret handikapp. Jag anser att utvecklingsstörning i sig var för brett och en aning diffust eftersom problematiken och aktivitetsförmågan hos denna grupp kan vara så varierande och helt beroende på individen i fråga. Så det var svårt att koppla resultatet på generellt plan till personer med utvecklingsstörning.

7.3 Förslag på fortsatt forskning

Hemmet är en viktig arena för ergoterapeuter eftersom det är där vi utför dagliga aktiviteter och spenderar en stor del av vår tid. Därför är det viktigt att hemmet fungerar och är säkert, flexibelt och tillgängligt för just den personen som bor där. Genom att beakta resultatet och redan i planeringsskede fundera på tillgänglighet och strukturen på hemmet kan vi både förlänga och förbättra självständigt levande i hemmet. Samtidigt minskar man på små bostadsanpassningar i hemmet som behöver utföras för att förbättra på individens förmåga att klara av de dagliga aktiviteterna hemma. Genom att man minskar på behovet kan vi fokusera oss i terapin på andra aspekter i individens liv. Med att från början ha en fungerande lägenhet minskar vi möjligen på behovet av assistans, eller så kan personen klara sig med en assistent istället för två och då sparar kommunen på resurser.

Som förslag till vidare forskning skulle vara att intervjua personer med utvecklingsstörning om vad de anser behövas i hemmet för att möjliggöra självständigt boende och upplever de sin nuvarande bostad som tillgänglig.

KÄLLOR

- Alonso, F. 2002. The benefits of building barrier-free: a contingent valuation of accessibility as an attribute of housing. I: *European Journal of Housing Policy* 2(1). S. 25–44
- Björk, E. 2009. Many become losers when the universal design perspective is neglected: Exploring the true cost of ignoring Universal Design principles. I: *Technology and Disability* 21. s.117–125
- Brandt, K. Burrell, S. 2008. *Oma ovi, oma tuki - Näkökulmia kehitysvammaisten ihmisten yksilölliseen elämään*. [www] Tillgänglig: <http://www.sosiaaliportti.fi/File/c1903550-b785-49ea-ae76-8a971a0f6dd5/oma_ovi_-_opas.pdf>
- CEUD (The Centre for Excellence in Universal Design), 2012. [www] Tillgänglig: <<http://universaldesign.ie/exploreampdiscover>>
- Clutton, S. Grisbrooke, J. Pengelly, S. 2007. *Occupational therapy in housing: building on firm foundations*. Whurr Publishers: London. 272s.
- Dahlin-Ivanoff, S. Haak, M. Fänge, A. Iwarsson, S. 2007. The multiple meaning of home as experienced by very old Swedish people. I: *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* nr 14. S.25-32
- Denscombe, M. 2000. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur: Lund. 292s.
- Dewsbury, G. Clarke, K. Rouncefield, M. Sommerville, I. Taylor, B. Edge, M. 2003. Designing acceptable smart home technology to support people in home. I: *Technology and Disability* nr 15. s. 191–199
- Ekmark, M. Heiniluoma, S. Huotari, I. Leino, S. & Puranen, T. 2010. *Omaa kotia kohti*. [www] Tillgänglig: <http://www.kvtl.fi/media/Projektit/AsuntojaAsunnottomille/Omaa_kotia_kohti.pdf>

Felce, D. Perry, J. & Kerr, M. 2011. A Comparison of Activity Levels Among Adults with Intellectual Disabilities Living in Family Homes and Out-of-Family Placements. I: *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 2011, 24, 421–426.

Finansierings- och utvecklingscentralen för boendet (ARA). 2012. *Suunnitteluopas - Keskeisiä tavoitteita valtion tukemien asuntojen suunnitteluun*. [www] Tillgänglig: <<http://www.ara.fi/download.asp?contentid=25004&lan=fi>>

Forsberg, C. Wengström, Y. 2008. *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur och kultur: Stockholm. 216s.

Higgins, L & Mansell, J. 2009. Quality of life in group homes and older persons' homes. I: *British Journal of Learning Disabilities*, 37, 207–212

Hällgren, M & Kottorp, A. 2005. Effects of occupational therapy intervention on activities of daily living and awareness of disability in persons with intellectual disabilities. I: *Australian Occupational Therapy Journal* 52. S. 350–359.

Jacobsen, D. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur. 316s.

Jeong, K. Salvendy, G. Proctor, R. 2010. *Smart home design and operation preferences of Americans and Koreans*. I: *Ergonomics* Vol. 53, No. 5, May 2010, 636–660

Joines, S. 2009. *Enhancing quality of life through Universal Design*. I: *NeuroRehabilitation* 25. S. 313–326

Kaski, M. Manninen, A. Pihko, H. 2009. *Kehitysvammaisuus*. WSOY:Helsingfors. 378s.

Kaukola, J. 2004. *Laatua asumiseen - Raportti kehitysvammaisten ihmisten ja heidän läheistensä näkemyksistä asumisesta ja sen tukipalveluista*. [www] Tillgänglig: <http://www.sosiaaliportti.fi/File/d3f18f12-caef-4e89-804f-9e71e070cf31/1140172029laatua_asum.pdf>

KVANK.2010. *Laatusuosituksset kehitysvammaisten henkilöiden asuntojen rakentamiseen vuosiksi 2010-2017*. [www] Tillgänglig: <http://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/laatusuosituksset_asuntojen_rakentamiseen_2010_2017.pdf>

Malm, M. Matero, M. Repo, M. & Talvela, E-L. 2004. *Esteistä mahdollisuuksiin – vammaistyön perusteet*. WSOY:Borgå. 423s.

Niemelä, M. Brandt, K. 2008. *Kehitysvammaisten yksilöllinen asuminen - Pitkäaikaisesta laitosasumisesta kohti yksilöllisempiä asumisratkaisuja*. [www] Tillgänglig: <
http://www.sstm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-4061.pdf&title=Kehitysvammaisten_yksilollinen_asuminen_Pitkaaikaisesta_laitosasumisesta_kohti_yksilollisempia_asumisratkaisuja_fi.pdf>

Nordlund, 2008. *Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta* [www] Tillgänglig:
http://inport2.invalidiliitto.fi/WWW_Toimivan_Asunnon%20opas.pdf

Ojala, M. 2011. Esteettömyys ja kehitysvammaisten henkilöiden asuminen. I: *Kehitysvammaisten asuminen – uusi reformi 2010-2015*. Päivi Ripatti (toim.) [www] Tillgänglig: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/654df847-a315-42e2-ab92-bebb8df864b7>

Pesola, K. 2009. *Esteettömyysopas, miten, miksi, miten*. [www] Tillgänglig:
http://www.esteeton.fi/files/attachments/esteettomyysopas_pdf.pdf

Rickerson, N. 2010. *Universal design: Principles and practice for people with disabilities*. I: *International handbook of occupational therapy*. s.159-165.

Romppanen, A-L. 2003. *KORJAUSKORTIT/Ideoita esteettömään korjausrakentamiseen*. [www] Tillgänglig:<http://www.jns.fi/Resource.phx/sivut/sivut-jns/asuminen/korinfo/esteettomyys.htm>

Rourke, A. Grey, I. Fuller, R. Mcclean, B. 2004. Satisfaction with living arrangements of older adults with intellectual disability. I: *Journal of Learning Disabilities* vol 8 (1). S 12-29.

Teikari, M. Björkman, M. 2006. *Vammaisuus ja itsenäinen asuminen - Vammaisten asumisen kehittämisprojektin loppuraportti*. [www]

Tillgänglig: <http://intra.aspa.fi/files/423/itsenainen_asuminen.pdf>

Viitala, S. Wiinikka, T. Åkerblom, S. 2007. *Parempaan kehitysvammaisten asumiseen - Viiden asumisyksikön arviointi*. [www]
<http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=77582&lan=fi>

BILAGA1

Tabell över inkluderat material.

Författare/årtal	Titel	Syfte	Typ av källa
Alonso, 2002	The benefits of building barrier-free: a contingent valuation of accessibility as an attribute of housing	Att få en synpunkt på fördelarna med hinderfri lägenhet genom att jämföra två liknande bostäder med enda skillnaden i deras tillgänglighet.	Artikel
Clutton et al. 2007	Occupational therapy in housing: building on firm foundations	Att ge en grund för förståelse och utövande av ergoterapi i hemmet. Baserar sig på två principer: betydelsen av ett möjliggörande hem samt främjande av användarcentrerad service	Bok
Dewsbury, 2003	Designing acceptable smart home technology to support people in home	Funderar på centrala aspekter och frågor angående teknologin i hemmet för de som designar bostäder för att stöda boende för personer med utvecklingsstörning.	Artikel
Nordlund, 2008.	Katse kotiin – tietoa toimivasta asumisesta	Beskriva hurdan en tillgänglig, fungerande lägenhet är. Beskrivs med tanke på ADL, fritid, vila,	Guide från Invalidiliitto ry:s tillgänglighetsprojekt

		säkerheten i hemmet.	
Pesola, 2009	Esteettömyysopas, miten, miksi, miten.	Att ge synsätt på att tillgänglighet är något att ta i beaktande planering av design. Vill ta upp om tillgänglighet i byggd omgivning samt dess betydelse.	Guide från Invalidiliitto ry:s tillgänglighetsprojekt
Romppanen, 2003.	Korjauskortit - Ideoita esteettömään korjausrakentamiseen	Att komma fram med idéer och råd till att hur man tar bort hinder i hemmets olika rum.	Guide
Viitala et al. 2007	kehitysvammaisten asumiseen - Viiden asumisyksikön arviointi	Att utvärdera fem boendeenheter för personer med utvecklingsstörning, i synnerhet designlösningarna och förverkligande samt att utvärdera vilka fysiska komponenter som gör enheten till ett trivsamt och fungerande hem.	Rapport